

주간식단표

<2026년 2월 9일(월) ~ 2026년 2월 15일(일)>

	2월9일(월)	2월10일(화)	2월11일(수)	2월12일(목)	2월13일(금)	2월14일(토)	2월15일(일)
아침	잡곡밥 순두부찌개 당면불고기 오이양파무침 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기감자국 너비아니구이 미역줄기맛살볶음 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 진미채무침 김구이/김치	콘크림스프 프렌치토스트&잼 바나나우유 사과	잡곡밥 새우완탕 닭고구마조림 돈나물오이무침 김구이/김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯불고기 참치오믈렛 김자반볶음/김치	치킨마요컵밥 과일쥬스 그릭요거트
칼로리	727.7 kcal	795.8 kcal	659.4 kcal	657.5 kcal	768.1 kcal	815.9 kcal	764.2 kcal
단백질	30.2 g	22.6 g	31.6 g	25.1 g	39.1 g	42.6 g	28.5 g
점심	잡곡밥 건새우아욱국 차돌박이숙주볶음 오징어미나리초무침 사과/김치	잡곡밥 잔치국수 고기만두찜 골뱅이야채무침 비피더스요구르트/김치	잡곡밥 어묵썩갓탕 돈불고기 콩나물파채무침 모듬쌈/감귤	두부버섯미소국 참치야채비빔밥 계란후라이 블루베리요거트 열무김치	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 야채계란찜 사과/깍두기	우리아이열방후원	가정방문,매식
칼로리	712.6 kcal	806.4 kcal	782.1 kcal	797.0 kcal	858.5 kcal		
단백질	44.7 g	35.1 g	27.4 g	39.4 g	47.9 g		
저녁	잡곡밥 소고기버섯찌개 훈제닭다리구이 푸실리샐러드 무말랭이무침/김치	잡곡밥 짬뽕국 고추잡채&꽃빵 참쌀탕수육 딸기/김치	잡곡밥 우거지갈비탕 감자튀김&케첩 메추리알장조림 샤인머스켓/김치	잡곡밥 조개살미역국 등갈비찜 햄감자채볶음 파인애플/김치	잡곡밥 호박두부된장찌개 삼겹살오븐구이 열무비빔국수 야채쌈/김치	유부초밥 마라탕 치즈핫도그&케첩 딸기 단무지/김치	가정방문,매식
칼로리	866.7 kcal	848.5 kcal	880.5 kcal	871.7 kcal	857.5 kcal	958.1 kcal	
단백질	37.6 g	33.5 g	35.2 g	47.3 g	36.0 g	37.3 g	

식재료 원산지

쌀,누룽지,잡곡:국내산	김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)		우육:한우,호주산	
계육,오리:국내산	돈육:국내산	갈치:세네갈산	연어: 칠레산	고등어:노르웨이산
식육가공품:국내산,수입산	양갈비:호주산	명태,코다리:러시아산		낙지,주꾸미:베트남산
오징어,다랑어:원양산	꽃게:국내산	미꾸라지,굴비,아귀,전복:국내산		
장어,꽃게,우럭,넙치,참돔:중국산		두부,콩나물,콩국물,콩비지,계란:국내산		

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



사회복지법인 정풍복지재단 계명원